
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Apoio psicológico por marcação:

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 12:30 e das 14:30 às 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ajudar um/a colega...

Saber escutar

Decorative graphic of tangled ribbons in the top right and bottom right corners. The left side features grey ribbons, and the right side features a rainbow of colors (red, orange, yellow, green, blue, purple, pink).

A **amizade** e a **partilha** de dificuldades com o outro podem ser **recursos importantes** para fazer frente às adversidades que se possam encontrar.

Caso surja a oportunidade de conversar com um/a colega ou amigo/a, é importante saber como ajudar, estar disponível e escutar.

Preparar uma conversa

Procura encontrar as melhores condições possíveis para conversar, de forma que deixem o/a teu/tua colega o mais confortável possível.

- Escolhe **onde** falar:
 - um sítio calmo e sem interrupções;
 - uma atividade relaxante que desvie o foco exclusivamente da conversa e que permita falar na mesma - caminhar em parques ou à beira-mar, tomar um café, almoçar, jantar, etc.
- Escolhe **quando** falar:
 - um momento a sós (mesmo que o grupo de amigos esteja preocupado, é melhor conversar a dois, sem provocar a sensação de encurralar a pessoa);
 - uma altura em que realmente se tem tempo para ouvir;
 - situações que não sejam particularmente desafiantes para a pessoa, tendo em conta o problema que enfrenta.

Mantém-te **disponível** para que seja a/o tua/teu colega a escolher a forma ou momento com que se sente mais confortável a falar (e.g. SMS, chat, chamada telefónica, chamada de vídeo, carta escrita,...)

Ter uma conversa

- **Procura estar preparado/a de antemão.** Anota coisas específicas que queiras dizer ou escreve uma carta ao/à teu/tua amigo/a, caso te pareça adequado.
- **Respeita a privacidade.** Procura respeitar os timings da/o tua/teu colega e o facto de talvez ela/e ainda não estar preparada/o para partilhar o seu problema com mais ninguém. Apoia e encoraja-a/o a acionar os meios necessários, respeitando o seu ritmo.
- **Tem atenção à tua própria linguagem corporal.** Mantém uma postura aberta, acolhedora e disponível.
- **Opta por focar mais em sentimentos e pensamentos do que em comportamentos.** Olha para a visão geral do problema e não para os pormenores da situação.
- **Privilegia perguntas abertas.** Dá espaço à elaboração e mostra-te apoiante e compreensivo/a. Opta por perguntas como "o que posso fazer para te ajudar?" ou "o que te incomoda nesta situação?", em vez de "porque fizeste isso?".
- **Não te preocupes com a possibilidade de não compreender tudo ou não saber o que dizer.** Tenta não parecer chocada/o ou julgador/a e lembra-te que o melhor que podes oferecer é uma oportunidade para conversar e sentir apoio.
- **Pratica escuta ativa e reflexiva.** Ouve realmente o que o/a teu/tua amiga/a está a comunicar e devolve-lhe emoções que ele/a poderá estar a sentir sem se aperceber.

Manter o contacto

Ajudar um/a amigo/a não se resume a ouvi-lo/a num dado momento, mas sim **acompanhá-lo/a e continuar a demonstrar preocupação, disponibilidade e presença** na sua vida.

- **Sugere que façam planos juntas/os:** convida para **almoçar/jantar**, dar uma **caminhada**, ver um **filme**, fazer uma **noite de jogos**, etc.
- **Fá-la/o sentir-se acompanhada/o:** deixa-lhe uma **mensagem** que a/o faça sorrir e que não pressuponha necessariamente uma resposta; **liga-lhe** durante as férias ou períodos em que estejam mais afastadas/os; leva-lhe **pequenos mimos**, como um doce que ela/e goste ou algo que saibas que ela/e valorize especialmente.
- **Continua a convidá-lo/a para os planos de grupo**, mesmo que recuse algumas vezes. Assim, garantes que continua a **sentir-se incluído/a** apesar das dificuldades que possa estar a passar.

É importante compreender que, ao atravessar uma fase difícil, podem ocorrer variações no humor, disposição ou motivação e que a pessoa pode tornar-se mais sensível ou irritável. Lembra-te que isso pode não dizer respeito à vossa amizade, mas sim ao estado mental do/a teu/tua amigo/a e que deves compreender e acolher essas circunstâncias e encorajar a que procure ajuda!

Não desistas de ajudar e disponibiliza-te para procurarem outros tipos de apoio, caso se verifique necessário.

FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contacts

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Psychological support by appointment:

Mondays to Fridays, from 9:30 to 12:30
and from 14:30 to 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Helping a colleague...

Knowing how to listen

Friendship and **sharing** difficulties with others can be important resources for dealing with adversity.

If the opportunity arises to talk to a colleague or friend, it's important to know how to help, to be available and to listen.

Preparing a conversation

Try to find the best possible conditions to talk, so that they make your colleague as comfortable as possible.

- Choose **where** to talk:
 - a quiet place with no interruptions;
 - a relaxing activity that takes the focus away from the conversation and allows you to talk about it - walking in parks or by the sea, having a coffee, lunch, dinner, etc.
- Choose **when** to talk:
 - a one-by-one moment (even if the group of friends is preoccupied, it's better to talk as a couple, without making the person feel trapped);
 - a moment when you really have time to listen;
 - situations that are not particularly challenging for the person, given the problem they are facing.

Make yourself **available** so that your colleague can choose the way or moment in which they feel most comfortable talking (e.g. SMS, chat, phone call, video call, written letter, etc.).

Having a conversation

- **Try to be prepared beforehand.** Write down specific things you want to say or write a letter to your friend if it seems appropriate.
- **Respect privacy.** Try to respect your colleague's timings and the fact that they may not yet be ready to share their problem with anyone else. Support and encourage her/him to activate the necessary resources, respecting her/his pace.
- **Pay attention to your own body language.** Maintain an open, welcoming and available posture.
- **Choose to focus more on feelings and thoughts than on behaviors.** Look at the big picture of the problem rather than the details of the situation.
- **Favor open-ended questions.** Give room for elaboration and be supportive and understanding. Opt for questions like "what can I do to help you?" or "what bothers you about this situation?", rather than "why did you do it?".
- **Don't worry about not understanding everything or not knowing what to say.** Try not to appear shocked or judgmental and remember that the best thing you can offer is an opportunity to talk and make the other feel supported.
- **Practice active and reflective listening.** Really listen to what your friend is communicating and give back emotions they may be feeling without realizing it.

Keep in touch

Helping a friend isn't just about listening to them at a given moment, it's about **accompanying them and continuing to show concern, availability and presence** in their life.

- **Suggest that you make plans together:** invite them to **lunch/dinner**, go for a **walk**, see a **movie**, have a **game night**, etc.
- **Make her/him feel accompanied:** leave them a **message** that makes them smile and doesn't necessarily imply a reply; **call** her/him during vacations or periods when you're apart; bring them little **treats**, like a sweet she/he likes or something you know she/he especially values.
- **Keep inviting them to group plans**, even if they sometimes refuse. This will ensure that he/she continues to **feel included** despite the difficulties he/she may be going through.

It's important to understand that, when going through a difficult phase, variations in mood, disposition or motivation may occur and that the person may become more sensitive or irritable. Remember that this may not concern your friendship, but rather your friend's mental state and that you should understand and welcome these circumstances and encourage them to seek help!

Don't give up on helping and make yourself available to seek other types of support if necessary.